

свою очередь министерству здравоохранения и министерству образования и науки Украины следует вести серьезную пропаганду здорового образа жизни среди молодежи на уровне школ и учебных заведений всех уровней аккредитации. Крайне необходимо организовать центры здорового образа жизни в каждом учебном заведении, где учащимся будут читать соответствующие лекции. Эта мера однозначно принесет положительные результаты. Снизится уровень потребления вредных веществ молодежью Украины и естественно уменьшится заболеваемость среди населения. Здоровье нашей молодежи – это здоровье нашей нации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Николаев Ю.С., Нилов Е.И. «Удовольствие или здоровье?» М: Физкультура и спорт, 1985 г.
2. Голинько В.И., Чеберячко С.И., Муха А.А. «Валеология. Основы здорового образа жизни» учебная методичка – Д: национальный горный университет, 2005 – 129с.
3. «Здоровый образ жизни и физическая культура студентов: социологические аспекты» Выпуск 1. Под редакцией В. М. Лабскира и В. С. Столярова Москва – Харьков, 1990г.

РОЛЬ САМОМОТИВАЦИИ В УКРЕПЛЕНИИ ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

М.А. ПАРШУТКИН, А.В. ПАВЛИЧЕНКО
*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

Здоровье – основа счастливой жизни, успеха личности человека. Как бы там ни было, каких бы вершин не добивался человек в жизни, здоровье остается приоритетом для каждого человека и именно оно в итоге становится чуть ли не единственным богатством человека в старости.

В последнее время четко просматривается тенденция возрастания заболеваний, появления новых болезней, снижение общего состояния здоровья населения нашей страны. Основным аспектом, влияющим на здоровье человека, является его способ жизни.

Во второй половине 20 века на западе сформировалась концепция разгульной жизни призывающая брать от жизни все, все пробовать и умирать молодыми. Под влияние этой идеологии попали все страны западной Европы. В нашей стране подобной информационной атаке подверглось население с началом «перестройки». В данной идеологии люди увидели настоящую свободу и решили, что именно это даст им счастье.

Сейчас мы наблюдаем, что данные призывы не имели ничего общего с счастьем и достатком. Да люди получали удовольствие в молодом возрасте, разрушали, как могли свое собственное здоровье и в итоге обрекали себя на болезненную и мучительную старость, тратя огромные деньги на лечения последствий своей глупости.

Почему людей так привлекает идеология саморазрушения, все это из-за избытка комфорта в нашей жизни. Каждый человек стремится сделать свою жизнь комфортной, достаточно есть, не обращая внимания на то, что он ест, создавать себе теплое и уютное жилье, закутываться во множество одежд, выходя на холод, чтобы не простудиться. Погоня за комфортом – делает наш организм слабым, в первую очередь духовно – так как исчезает сила воли, а затем и физически. В дальнейшем такой человек легко поддается на провокации «друзей» попробовать новые и новые блага в виде алкоголя, наркотиков и сигарет.

Большинство людей с детства становятся, зависимы от подобных привычек именно потому, что в их жизни много комфорта, созданного любящими родителями.

Основа здоровья, а в дальнейшем счастья человека лежит, именно в возможности выходить за зоны собственного комфорта, избавляться от всего ненужного в своей жизни.

Главным способом выйти из зоны собственного комфорта как физически, так и морально – занятие спортом. Для начала, возможно, начать бегать по утрам или вечером, либо каждое утро начинать с небольшой зарядки. Таким способом человек начнет избавляться от комфорта и начнет организовывать свою жизнь. Занятие зарядкой по утрам, а еще лучше пробежкой – это основа того, что человек в дальнейшем сможет победить себя и избавиться от любых проблем связанных со здоровьем или жизненными ситуациями.

Во время занятий спортом у человека появляется здоровая самооценка, он на подсознательном уровне начинает избавляться от всего ненужного в своей жизни, от вредных продуктов, всякого рода зависимостей, исключает из своей жизни ошибочные и не правильные решения. Здоровый человек видит мир по-другому, он не нуждается в допингах или каких либо стимуляторах. Здоровый человек ориентирован на семейные и моральные ценности, он полностью берет ответственность за свою жизнь и поступки на себя. Отказываясь от алкоголя и наркотиков – человек полностью вменяем и способен принимать решения исходя из лучших своих моральных качеств.

Для того, что бы сделать утреннюю зарядку привычной для организма существует правило трех недель или двадцати одного дня. Каждый день в одно и тоже время необходимо уделять физическому здоровью 10-15 минут, лучше всего это делать по утрам перед завтраком давая организму проснуться, а так же сжигая калории наработать утренний аппетит, который, как правило, отсутствует у людей любящих вдоволь поесть на ночь.

Вторым принципом победы над собой является нормализация и правило питания. Основой прием еды должен приходиться на утро. Именно утром организму нужно питание – как основа для нормального функционирования в течение дня, в обед так же возможен прием еды сопоставимый с утренним, но не более, а вот ужин желательно пропускать или же ужинать фруктами и овощами исключая полностью мясо, жаренные продукты, а так же сладости.

Вот золотое правило, принимаемое нами как поговорка:

Завтрак – съешь сам, обед раздели с другом, ужин отдай врагу;

Голодание, холод и свежий воздух – основа здоровья человека.

На личном опыте неоднократно убеждаемся, что наш организм – самое совершенное орудие для борьбы с любыми болезнями. Существуют множественные практики голодания, целью которого является очистить организм, избавиться от болезней, наладить работу систем органов. Практикуя методику разгрузочного дня, человек способен укрепить собственное здоровье, избавиться от заболеваний и наладить работу кишечника. Употребление еды стало привычкой, причем не всегда здоровой. Учитывая малоподвижный образ жизни многих людей, а также избыток калорий в еде фаст фудов можно сделать вывод, что человеку нет необходимости употреблять еду в таких объемах и с такой частотой, как это происходит сейчас.

Разгрузочный день так же дело привычки, практикуя на своем опыте данную методику, хочу отметить некоторые моменты: главное в любом деле, будь то физические нагрузки или голодание - мотивация, целью которой является здоровье всего организма. Приемы еды легко подменяются употреблением желательно чистой воды, при приступе голода необходимо выпить стакан воды или сока и голод проходит. Так же значительную роль в методике разгрузочного дня играет общая занятость организма, необходимо занимать себя каким-либо делом, чтобы отвлекать организм от мыслей о еде. Практикуя голодание один раз в неделю, человек сможет оздоровиться, а так же избавиться от нескольких килограмм. Выходить из разгрузочного дня необходимо постепенно не набрасываясь на еду, иначе польза голода превратиться во вред.

Холод является сильнейшим стимулятором иммунной системы, благодаря холоду появилась возможность закаливания организма. Существует метод закаливания, называемый контрастным закаливанием, суть его заключается в резком кратковременном воздействии холода на организм, подобный метод вызывает в организме ответную реакцию, увеличивается частота дыхания и кровоснабжение. Благодаря контрастному закаливанию, человеческий организм становится менее восприимчив к холоду, улучшается внутреннее кровоснабжение, повышается защитная способность кожи.

Подытожив все вышеперечисленное можно сказать, что как бы много людей не рассказывали о чудодейственных методиках оздоровления, будь то нормализация питания или голодание, занятия спортом или закаливание, от каждого человека лично зависит, хочет он заниматься собственным здоровьем или нет. Здоровье – это не продукт волшебства, которое дариться нам по взмаху волшебной палочки – это многолетний труд человека, можно даже сказать вторая работа. И в зависимости от того хорошо человек выполняет эту работу или плохо, зависит его будущее и старость. Здоровье – это основа, главное богатство каждого человека, это богатство, как и любую ценность, нужно заслуживать каждодневно иначе оно растрачивается. Если уж так повелось, что наш народ попал под воздействие жизненных настроев о том, что в жизни нужно попробовать все я желаю что бы каждый, хоть раз в жизни попробовал то, что я предлагаю и тогда возможно будет увидеть, что самый большой кайф в жизни можно получать от простых вещей.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ФИЗИЧЕСКИМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Г.В. ОЛЕЙНИКОВ

*ГВУЗ «Национальный горный университет»,
Днепропетровск, Украина*

Физическая и психическая активность – необходимое условие жизни, имеющее как биологическое, так и социальное значение. Это естественно – биологическая потребность живого организма (Епифанов, В.А., 1988, 2005). У лиц с ограниченными возможностями физическая активность является важнейшим при дегенеративно-дистрофическом поражении психики и опорно-двигательного аппарата составляет одну из наиболее сложных, многоплановых и далеко не решенных проблем медицины (Мухін В.М., 2000, Григорьева В.Н., 2004). Мультифакторность, многообразие клинических проявлений, периодичность обострений, тяжесть осложнений, инвалидность лиц, определили необходимость проведения комплексных клинико-реабилитационных исследований, поиска новых методов научно-обоснованного лечения, разработки системы реабилитации с использованием нетрадиционных подходов (Каптелина А.А., 1995).

Известно, что лечебная физическая культура (ЛФК) занимает особое место в лечении и профилактике обострений у лиц с ограниченными возможностями (Жулев Н.М., 2001). Физическая реабилитация способствует восстановлению сниженного здоровья путем предотвращения прогрессирования имеющихся заболеваний. (Епифанов Е.А., 2005) Это связано, прежде всего, с тем, что ЛФК способствует не только укреплению мышц, улучшению крово- и лимфообращения, но и выработке компенсаторно-приспособительных механизмов, направленных на восстановление нарушенного заболеванием физиологического равновесия в позвоночно-двигательном сегменте (ПДС). Такой эффект действия позволяет отнести ее к патогенетически обоснованным методам лечения (Девятов М.В., 2000). Селективность и специфичность существующих программ физической реабилитации не обеспечивает полноценного восстановления функциональных возможностей и снижает эффективность лечения у лиц с ограниченными возможностями.

В настоящем сообщении обобщены особенности воздействия физической реабилитации лиц с ограниченными возможностями за 2012-2013 годы.

Цель исследования. Экспериментально-теоретическое обоснование комплекса физической реабилитации лицам с ограниченными возможностями и адекватное наполнение программы для динамических сдвигов в физической и психической сферах для профилактики и лечения при заболеваниях опорно-двигательного аппарата и психики.

Главными задачами являлись: индивидуальный подбор комплексов физической реабилитации, повышение общей выносливости занимающихся, укрепление мышечных групп конечностей и туловища, улучшение